

# BOMTEKNIK

**At Bomme** : Fra Norsk (skydning) at skyde forbi

Hvornår har man bommet : Når posten ikke står der hvor man forventer at finde den, eller når man slet ikke kan få kortet til at passe med det terræn man står i.

Hvem har ALDRIG bommet ?

Hvem har oplevet BOM hvor tids tabet var mere end 10 minutter ?

***Det sværeste : At erkende Bommet og gøre det hurtigt !***

Tankevirksomhed under O-Løb :

Hvor kommer jeg fra (tommelfingerkompas på sidste kortkontakt), hvor er jeg (skridt tælling) , hvor er jeg på vej hen (forenkling) , Sidste Sikre Udgangspunkt , Postens kontrolnummer og definition af terrændetaljen for postens placering, hvad skal jeg når jeg når frem (retning væk fra posten mod næste post)?

Tankevirksomhed under jogging uden opgave ???

ALT MULIGT ANDET !!! (f.eks...kors hvor er det kedeligt, og så gør det ondt :-)

Prøv efter et O-Løb at spørge dig selv:

Hvor meget andet end O-opgaveløsningen har jeg tænkt på under løbet ? (formentlig INTET !)

Når man har erkendt et BOM .... = **STOP!**

Tænk tilbage, hvor kommer jeg fra, passer kortet med hvad jeg har set siden jeg sidst konsulterede kortet.

Brug max 30 sekunder på at få kort og terræn til at passe sammen. **PAS PÅ**, det er meget nemt at finde enkeltheder der passer, men helheden er stadig forkeret.

Søg **TILBAGE** til sidst kendte sted, eller en meget markant terræn detalje.

Start forfra som om dit nye stå sted er forrige post, læg en ny plan for grov/fin orientering og Sidste Sikre Udgangspunkt. SSU

Løb med nedsat fart og mere kontrol af kort og terræn.

Hold denne lavere fart indtil du føler at du har genvundet "rytmen"

Under hele forløbet: Nordvend kortet hyppigt og tjek at kort og terræn stadig passer sammen.

Rolf Andersen AMOK (august 2010)